**Režimová opatření pro pacienty s alergií na roztoče**

Roztoči jsou drobní, pouhým okem neviditelní členovci, kteří se živí šupinkami kůže,

lupy, vlasy a chlupy.

V bytovém prostředí se u nás nejčastěji vyskytuje :

Dermatophagoides pteronyssinus a Dermatophagoides farinae.

Jedná se o celoroční alergii se zhoršením v topné sezóně (říjen, listopad – únor, březen)

jemné částečky v prachu, které vyvolávají alergické reakce (ucpaný nos, kýchání, vodnatá rýma,

pálení, řezání, slzení a zarudnutí očí, průduškové astma).

K rozmnožování potřebují teplotu kolem 25 ⁰C a vlhkost nad 55%.

Přestože se alergenů roztočů v domácnosti nelze zcela zbavit, je možné provést a dlouhodobě dodržovat řadu opatření, jež vedou k významnému snížení jejich koncentrace v prostředí:

-prát povlečení na 60 ⁰C, prát polštář a pokrývku z dutého vlákna 1x za 2 měs. na 60⁰ C

-matraci luxovat vždy při převlékání povlečení, postel ráno nezastýlat - nechat rozestláno

a **často větrat!**

-matraci, polštář a pokrývku dát na slunce nebo do mrazu alespoň na 3 hod. a pak vyklepat

-plyšové hračky omezit na rozumné množství , 1x měsíčně je dát do igelitového sáčku do mrazničky na 24 hod. a pak vyprat

**-často luxovat a stírat prach zásadně na vlhko!** Nesušit prádlo v místnosti kde se spí a tím

nezvyšovat vlhkost, taktéž omezit počet květin v květináči , oblečení uklízet do skříně

-odstranit koberce s vysokým chlupem, těžké dekorační látky (závěsy, dlouhé záclony, chlupaté

přehozy i sušené květiny), je nutné často prát látkové dekorace

**-alergik by se neměl účastnit úklidu v bytě – luxování a převlékání povlečení!**

**-nekouřit v bytě a zvážit chov domácích zvířat se srstí**

Základem kvalitního úklidu je vysavač s HEPAfiltrem , je vhodné pořídit speciální protialergické

povlaky a čističku vzduchu.